План занятий

на период дистанционного обучения с 04.10.2021 по 10.10.2021

Отделение\_ Легкая атлетика\_ МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. \_Петренко. А.А.

педагога

**1 БУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Используемый ресурс для подачи информации (электронная почта, WhatsApp и т.д., **указать**) | Кол-во часов по проведённым занятиям (согласно **программе-**теория и практика) | Форма отчета обучающегося  (тест, фотоотчет, видео и т.д., **указать**) |
| 4.10 | ОФП-1.Присесть/ выпрыгнуть 15раз  2.Упор/ лежа упор/ присев 10раз  3.Отжимание 20раз  4.Разножка 20 раз  5.Работа рук 30сек  6.Сведение/ разведение ног 20 раз  7.Упражнения для пресса 3серии по 20раз  8.Упражнения для спины 2серии 20 раз | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 7.10 | Упражнения для развития гибкости.  Упражнения для укрепления мышц стопы. 3с по 2мин  Упражнения для пресса и спины | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 8.10 | ОФП-1.Присесть/ выпрыгнуть 20раз  2.Упор/ лежа упор/ присев 25р.  3.Отжимание 10  4.Разножка 20р на ногу  5.Работа рук 30сек  6.Сведение/ разведение ног 25р на ногу  7.Упражнения для пресса 2\*25р  8.Упражнения для спины 2\*25р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |

**3 БУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Используемый ресурс для подачи информации (электронная почта, WhatsApp и т.д., **указать**) | Кол-во часов по проведённым занятиям (согласно **программе-**теория и практика) | Форма отчета обучающегося  (тест, фотоотчет, видео и т.д., **указать**) |
| 4.10 | ОФП-1.Присесть/ выпрыгнуть 2\*25р  2.Упор/ лежа упор/ присев 3\*20р  3.Отжимание 2\*10р  4.Разножка 2\*25р  5.Работа рук 30сек  6.Сведение/ разведение ног 2\*30р  7.Упражнения для пресса 2\*25р  8.Упражнения для спины 2\*25р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 5.10 | 1.Упражнения для развития гибкости 25мин  2. Упражнения для мышц пресс и спины 2\*30р  3. Упражнения для развития и укрепления мышц стопы 3\* 10мин | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 7.10 | ОФП-1.Присесть/ выпрыгнуть 3\*15р  2.Упор/ лежа упор/ присев 3\*15р  3.Отжимание 3\*15р  4.Разножка 3\*25р  5.Работа рук 30сек  6.Сведение/ разведение ног 3\*25р  7.Упражнения для пресса 3\*30р  8.Упражнения для спины 3\*30р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 8.10 | 1.Обучение техники работы рук в беге.  2. Подводящие упражнения для высокого поднимания и вывода бедра в беге 25 мин  3. Подводящие упражнения для барьерного бега 10мин | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |